

الفصل الأول

مقدمة ومشكلة البحث

- مقدمة البحث .
- مشكلة البحث وأهميته .
- أهداف البحث .
- فروض البحث .
- مصطلحات البحث .

مقدمة :

تعتبر السباحة من أنواع الأنشطة الرياضية التي نالت اهتماما كبيرا من الباحثين في المجال الرياضي ، لما يكتسبه الفرد من فوائد بدنية ، نفسية ، اجتماعية ، كما أنها تحتل مكانة بارزة في الدورات الأولمبية وتعد من أكثر الرياضات في عدد الميداليات المخصصة لمسابقتها. وتعتمد مسابقات السباحة على مهارات أساسية وهي البدء والدوران والطرق الفنية لأنواع السباحة المختلفة . (٧ : ٧١)

وحيث أن الهدف الرئيسي من التدريب في رياضة السباحة كرياضة تنافسية وبالتحديد المسافات القصيرة هو تحطيم الأرقام أي قطع مسافة السباق بأقصى سرعة ممكنة (أقل زمن ممكن) ومن هنا فلا بد من تطوير العملية التدريبية في رياضة السباحة لنحصل على الهدف المراد تحقيقه وهو تحطيم الأرقام .

ويضيف " عصام حلمي " (١٩٩٨) أن للبدء في السباحة تأثير كبير على تحسين المستوى الرقمي في كافة المسابقات ، فالبدء الجيد يؤدي إلي تحسين رقم ٥٠ م الأولى ما بين ١:٢ مقارنة بنفس الرقم لنفس المسافة بدون بدء . بينما في مسابقات الفراشة والصدر يضيف الدوران ما يقرب من الثانية للخمسين متر مقارنة بالرقم الخاص لنفس المسافة مع أداء بداية . بمعنى أن الجزء الأول من سباقات الفراشة والصدر (٥٠ م الأولى) أسرع ما بين ٢ : ٣ ث عن الأجزاء الأخيرة من نفس السباق أما في سباقات الحرة والظهر فإن الأجزاء الأولى أسرع ما بين ١ : ٢ ث عن الأجزاء الأخيرة وذلك لأنها تتضمن الدوران . (٢٠ : ١٣٩)

وعند ملاحظة هذه العلاقة بين البدء والدوران وزمن أجزاء السباق فنجد في سباقات الفراشة والظهر أن الأجزاء الأولى من السباق أسرع ثانية عن الأجزاء اللاحقة وذلك لدى السباحين الذين يستخدمون استراتيجية الخطو السريع البطيء بينما السباحين الذين يستخدمون استراتيجية التجزئة السلبية فأنهم أسرع ما بين ١-٢ ث . ويذكر " عصام حلمي " أن إحدى السباحات يصل أفضل زمن لها في سباق (٢٠٠ م حرة) ١,٥٨ دقيقة حيث أكملت النصف الأول من السباق في (٥٠,٥٨ ث) والنصف الثاني في (٥٠,٥٩ ث) نجد أن ، الفرق بين النصفين الأول والثاني (١ ث) وهو خطو مناسب للمستويات العليا . (٢٠ : ١٤٠)

ويشير " أسامة راتب " (١٩٩٨) إلى أن من أهم متطلبات أداء البدء الناجح ما يلي :

- سرعة الاستجابة ليسبق الفرد زملائه في الانطلاق والنزول إلى الماء .
- القدرة على توليد أقصى قوة لدفع الجسم إلى أقصى مسافة ممكنة .
- الاستفادة من المبادئ الميكانيكية لجسم السباح لتحقيق أفضل دفع وأفضل زاوية لدخول الماء .

- الاستفادة من المبادئ الميكانيكية التي تسهم في سرعة تحرك الجسم داخل الماء .
(٦ : ١٩٥)

حيث اتفق " محمد علاوى وأبو العلا عبد الفتاح " (١٩٨٤) ، " محمد علاوى " (١٩٩٤) أن " منزفای MENZFAY " استطاع إثبات أن سرعة البدء والدوران في السباحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوة عضلات الرجلين . (٢٧ : ١٣٨) (٢٦ : ١٥٥)

وقد اهتم العديد من الباحثين مثل " عبد العزيز النمر " (١٩٩١) ، " عاطف رشاد " (١٩٩٥) " ليديا موريس " (١٩٩٥) ، " ثروت الجندي " (١٩٩٦) ببرامج تنمية القدرة العضلية ومعدلات الزيادة فيها ، وثبت علمياً أنه ليس هناك طريقة واحدة لتنمية القدرة العضلية . (١٦ : ٩١) (١٥) (٢٤) (٩)

ويؤكد " ماجليشيو Maglishco " أن مهارة البدء من المهارات الهامة التي يتحدد على أساسها نتيجة السباق حيث تساهم عملية البدء في تحسين المستوى الرقمي للسباحين وخاصة سباحة المسافات القصيرة (٥٠ - ١٠٠ م) وسباح التتابع حيث يؤكد أن بتحسين مهارة البدء يمكن أن يقلل زمن السباق بمقدار (١٠ ، ٠ من ث) كما أن مهارة البدء تمثل تقريباً ٢٥% من الزمن الكلى لسباق ٥٠ م وتمثل ١٠% من الزمن الكلى لسباق ١٠٠ م ونسبة ٥% من الزمن الكلى لسباق ٢٠٠ م . (٤٥)

وتذكر " وفيقة سالم " (١٩٩٧) عن التدريب ضد المقاومات أنه يتم تقنين مقدار المقاومة في مختلف أجزاء الحركة فمثلاً يمكن زيادة أو تقليل المقاومة أثناء أداء التمرينات ويستخدم في هذا التدريب أجهزة مصممة خصيصاً لذلك ، ومن خلال تدريب السباح عليها يمكن من خلالها :

- ١- تقنين المقاومة بسهولة عن طريق دوافع خاصة بالجهاز ، بمعنى زيادة أو تقليل المقاومة.
- ٢- العمل على زيادة مط العضلة جيداً مما يساعد بالتالي على زيادة قدرتها في إنتاج القدرة العضلية .
- ٣- التدريب ضد مقاومات مقيدة يساعد على تنمية كل من القدرة العضلية وكذلك المرونة في وقت واحد . (٤٢ : ٣٥٣)

كما تصنيف " وفيقة سالم " (١٩٩٧) أنه لابد من :

تحديد العضلات الهامة في طرق السباحة المختلفة عند تصميم تدريبات الأثقال وهي:

- العضلات المادة والمثنية للذراعين .
- العضلات التي تقوم بتدوير الذراعين .
- العضلات المثنية للرسغ والأصابع .
- العضلات المادة للرجل والكعب (الساقين) .
- العضلات المادة والمثنية لمفصل الفخذ .
- عضلات الظهر والآليتين .
- عضلات البطن والصدر . (٤٢ : ٣٥٤ - ٣٥٥)

مشكلة البحث :

إن لمهارتي البدء و الدوران دوراً هاماً في مسابقات السباحة المختلفة ، وخاصة في مسابقات المسافات القصيرة ، من المعروف أن البدء له تأثير بنسبة ١٠% على زمن ٥٠م ظهر . و كثيراً ما كان لهما الفضل الأول في الفوز ، ومن متطلبات البدء الناجح و الدوران الجيد هو القدرة علي توليد أقصى قوة لدفع الجسم إلي أقصى مسافة ممكنة ، حيث يعتقد الباحث أن نقص القوة العضلية لعضلات الرجلين لدي السباحين يؤدي إلي نقص مسافة البدء والدوران التي يحققها السباح و هناك عدة طرق وأساليب لتنمية القوة العضلية.

ومن هنا اتجه تفكير الباحث لإجراء هذه الدراسة حيث يستخدم جهاز السباحة المقيدة في تنمية القوة العضلية للرجلين بواسطة استخدام تدريبات تؤدي علي جهاز السباحة المقيدة ومن ثم تحسين وتطوير مسافة البدء والدوران من أسفل لسباحي الظهر .

أهمية البحث :

الأهمية العلمية :

الوصول للمستوي الأمثل لبرامج التدريب لتحسين العضلات العاملة لمهارتي البدء والدوران ومن ثم يعد محاولة تطوير لمهارتي البدء والدوران لسباحي الظهر .

الأهمية التطبيقية :

يقدم هذا البحث نموذج علمي لبرنامج تدريبي للفرق في مرحلة الإعداد الخاص في اتجاه القوة العضلية .

أهداف البحث :

- ١- معرفة اثر استخدام جهاز السباحة المقيدة على القوة العضلية للرجلين .
- ٢- معرفة اثر استخدام جهاز السباحة المقيدة على مهارة البدء .
- ٣- معرفة اثر استخدام جهاز السباحة المقيدة على مهارة الدوران .

الفروض :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مسافة البدء والدوران .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في مسافة البدء والدوران .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مسافة البدء والدوران .

مصطلحات البحث :

١- جهاز السباحة المقيدة :

وصف " أبو العلا عبد الفتاح " (١٩٩٤) " جهاز السباحة المقيدة Tethered swimming أنه يستخدم في هذا الجهاز حزام يثبت في جزع السباح ويقيد بواسطة حبل خاص يتجه من خلف السباح في اتجاه الرجلين إلى الحلقة ليمر من أسفل بكرة مثبتة بقرب

حافة حوض السباحة ليمر من أسفلها إلى أعلى في الاتجاه الأمامي حيث يثبت بعمود على الضافة الأخرى للحوض بحيث يثبت بها أوزان تبعا للمقاومة التي توضع على عاتق السباح ويجب على السباح أن يسبح بسرعة أكبر كلما زادت المقاومة للمحافظة على وضع الجسم في الماء وبالطبع ستكون السباحة مقيدة في المكان . (١ : ٢٥٥)

٢- تطوير مهارتي البدء و الدوران وفقاً لهدف الحركة :

يمكن للباحث تعريف مهارتي البدء و الدوران في السباحة وفقاً لهدف الحركة حيث أنها تعتبر مهارتي البدء و الدوران من الحركات الوحيدة التي تهدف إلي اكتساب أكبر مسافة ممكنة بطريقة صحيحة . (إجرائي)

- مهارة البدء لسباحي الظهر :

يصطف السباحين في خط واحد في الماء مواجهين حائط النهاية واليدين ممسكة بقابض الابتداء والأقدام فيها الأصابع تحت سطح الماء وغير مسموح بالوقوف على قناة صرف المياه ووضع أصابع القدم على حافتها ولا يسمح للسباح بعمل أي حركة بأي جزء من جسمه قبل إشارة البدء . (٥ : ٤٣٠)

عند إعطاء الإذن بالبدء أو عند الدوران يدفع السباح الحائط ويسبح على الظهر طول مسافة السباق ويجب عدم ترك اليدين للمقابض قبل إشارة البدء . (٥ : ٤٣٠)

- مهارة الدوران لسباحي الظهر :

مسموح بدوران الكتفين و تجاوز المستوي الأفقي بعد أن يكون تم اللمس في نهاية الحمام بغرض أداء الدوران و لكن يجب أن يعود إلي الوضع الأفقي عبي الظهر قبل ترك القدمين للحائط . (٥ : ٤٣٠)